



Technik-Überblick

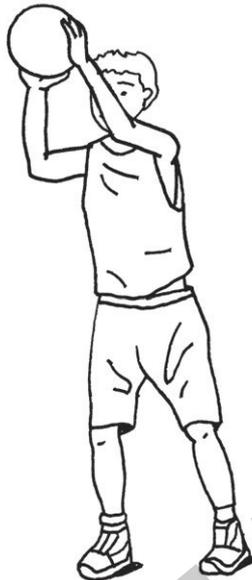
①



Aktive Grundstellung:
Ball vor dem Körper mit
beiden Händen sichern
Füße parallel und hüftbreit
auseinander setzen
Knie leicht beugen
Ziel suchen

①

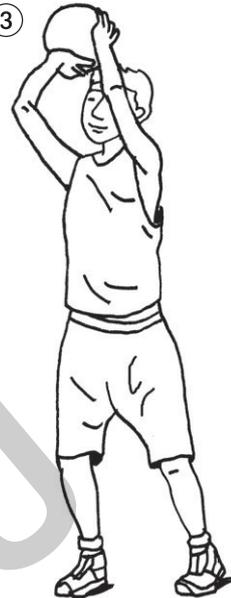
②



**Ball vor/über den
Kopf führen**
Knie beugen
Ellbogen vornehmen

②

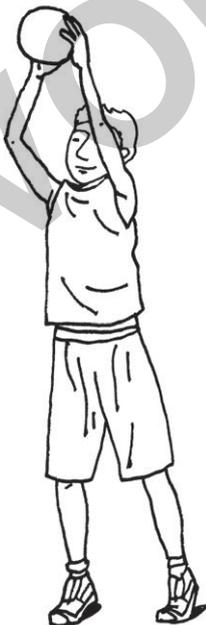
③



Ball in eine Hand legen
Mit der zweiten Hand seitlich
den Ball stabilisieren

③

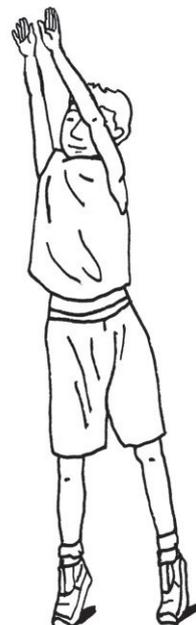
④



Körper strecken
Handgelenk aktiv abklappen

④

⑤



„Hoch auf Schrank greifen“

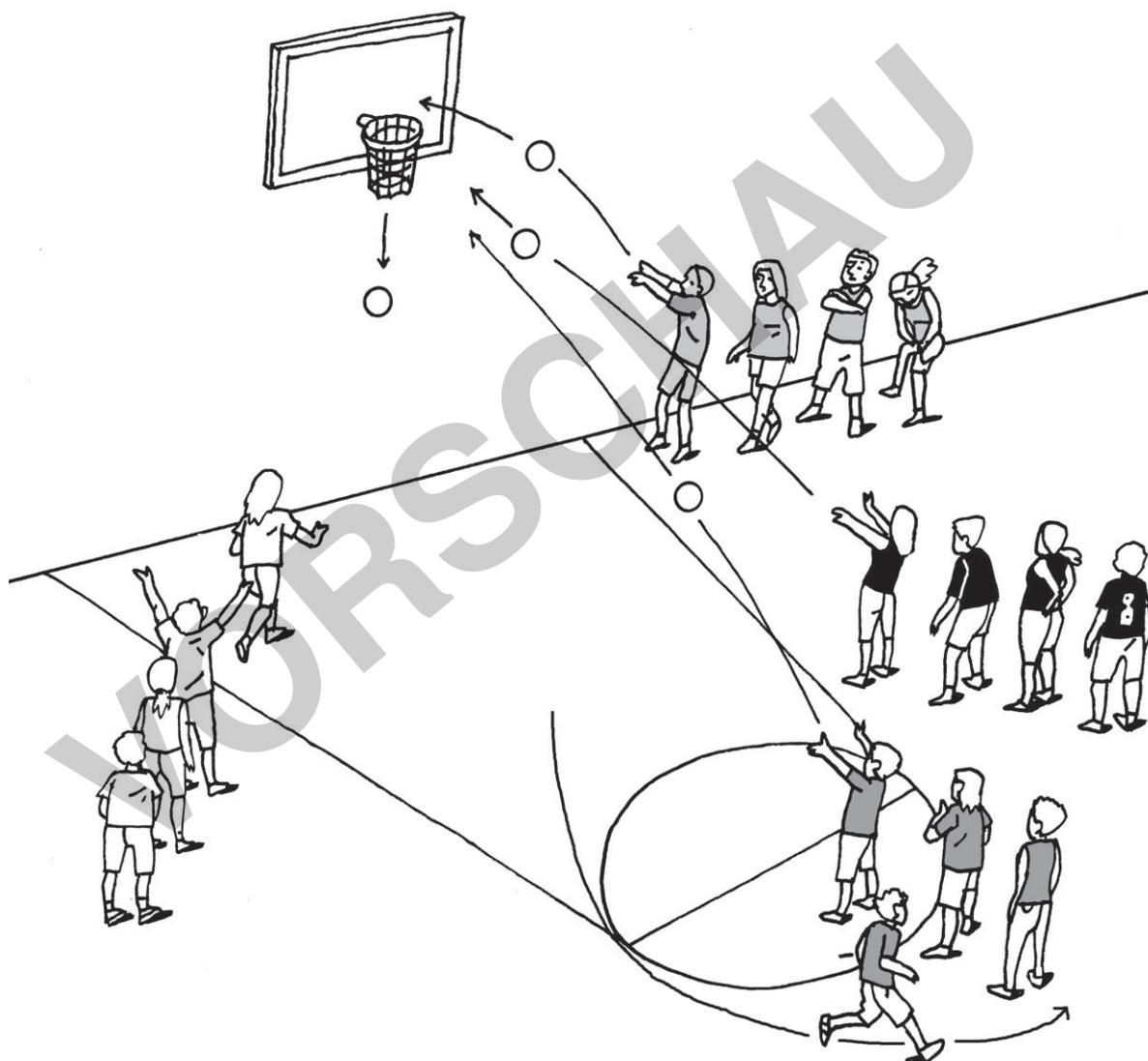
⑤



Station 2: Spielform – Around the world

Aufgabe:

Vier Teams stellen sich auf verschiedenen Positionen vor dem Basketballkorb hintereinander auf. Auf ein Signal werfen die ersten Teammitglieder der Reihe auf den Korb. Anschließend holen sie ihren Ball, passen ihn zum zweiten Teammitglied und stellen sich hinter ihrem Team auf. Zu Beginn des Spiels einigen sich die Teams auf eine bestimmte Trefferzahl (z. B. 5), bei der die Positionen gewechselt werden, und auf eine Endtrefferzahl (z. B. 20). Die Treffer werden laut mitgezählt. Welches Team hat zuerst z. B. 20 Treffer erzielt?



Material: 1 Basketballkorb, 1 Basketball pro Team, 4–6 Teams

Schüleranzahl: 12



Station 3: Spielform – Bump the ball

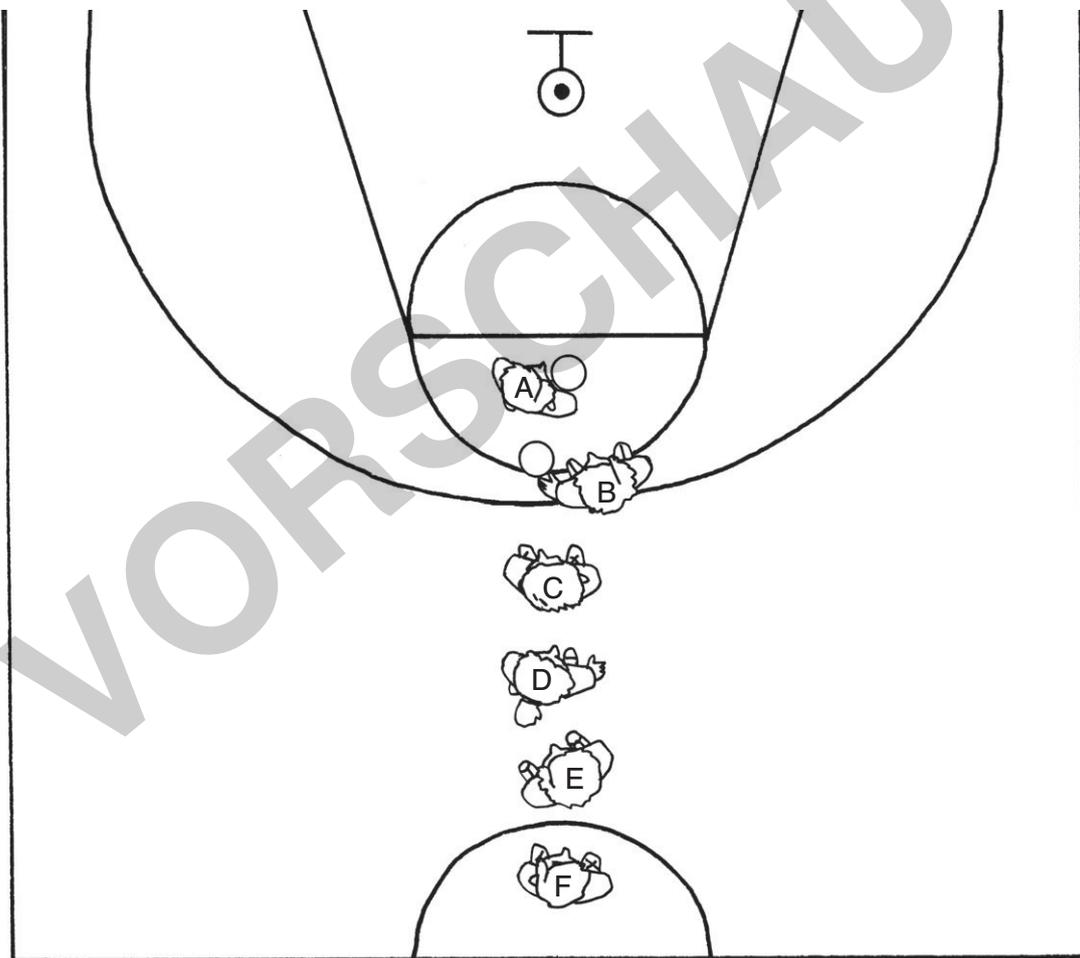
Aufgabe:

Ziel ist es, den Korb zu treffen, bevor der Hintermann zum Korberfolg kommt.

Teammitglied A wirft von der Freiwurflinie. Sobald geworfen wurde, darf auch Teammitglied B dahinter werfen. Trifft A, wird der Ball geholt und zu C gepasst. Trifft A nicht, geht er zum Rebound und wirft von einer beliebigen Position bis zum Treffer. Trifft B vorher, scheidet A aus. Sieger ist, wer zuletzt übrig bleibt.

Variante 1: Im Spiel ist auch ein Korbleger erlaubt.

Variante 2: Jedes Teammitglied hat mehrere „Leben“ bis zum Ausscheiden.



Material: 2 Basketballbälle

Schüleranzahl: 5–7 Schüler pro Korb



1. Sportspielevermittlung als Stationenlernen

Sportspiele über die Methode des Stationenlernens zu vermitteln, hat im modernen Sportunterricht seine Berechtigung, zumal die Bewegungszeit, bedingt durch geringe Hallengrößen, oft sehr eingeschränkt ist, wenn über reine Spielformen gelehrt wird. Zudem kommt die offene Form des Stationenlernens der Heterogenität schulischer Lerngruppen entgegen. Unterschiedliche Leistungspotenziale können genutzt oder ausgebaut werden, verschiedene Kompetenzen fachlicher wie überfachlicher Art können erweitert werden und unterschiedliche Lerntypen sowie Lerngeschwindigkeiten werden angesprochen. So lernen die Schüler beispielsweise, Bewegungsanweisungen und Aufbauanleitungen in verbalisierter und visualisierter Form zu lesen, zu verstehen und umzusetzen. Im Stationenlernen sollte der Lernprozess durch ein erhöhtes Maß an Selbstständigkeit und Eigenorganisation der Lerngruppen gekennzeichnet sein. Durch den Einsatz unterschiedlicher Bewegungsstationen wird:

- die Selbstständigkeit der Schüler gefördert
- ein differenzierendes Vorgehen ermöglicht
- die Teamkompetenz erhöht
- die Urteils- und Entscheidungskompetenz geschult
- die Bewegungskompetenz erweitert
- die sportliche Handlungskompetenz stabilisiert

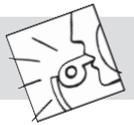
Wichtig sind die gründliche Vorbereitung der Stationen und die differenzierenden Angebote, die in der Gestaltung der Stationskarten altersangemessen konzipiert sein müssen. Auf den Stationskarten sind unterschiedliche Schwierigkeitsstufen dargestellt, die durch die Begriffe **Beginner**, **Intermediate** und **Champion** gekennzeichnet werden. Diese ermöglichen es den Schülern, auf transparente und individuelle Weise Übungs- und Spiel-

formen ihrem Lernstand angemessen auszuwählen und zu trainieren. Die Stationen können je nach didaktisch-methodischem Konzept in Partner-, Gruppen- oder auch in Einzelarbeit bearbeitet werden.

Stationskarten müssen in ihrer Gestaltung übersichtlich sein und sich auf das Wesentliche beschränken. Außerdem ist es wichtig, dass sie motivierend gestaltet sind und eine schnelle Umsetzbarkeit durch die Schüler gewährleistet ist. Die Stationsarbeit kann so angelegt sein, dass es Pflicht- und Wahlstationen gibt oder aber unter zeitlichen Vorgaben gearbeitet wird. Unterstützend kann Musik methodisch als strukturgebendes Instrument eingesetzt werden: Spielt die Musik, wird an den Stationen gearbeitet, bricht sie ab, erfolgt ein Stationenwechsel. Bei Wiedereinsetzen wird dann an der nächsten Station geübt. Das Einsetzen der Musik zum Zeichen des Stationenwechsels, dann spielt während des Übens keine Musik, ist ebenfalls denkbar, um das konzentrierte Arbeiten an den Stationen nicht zu stören.

Wichtig ist, dass im Unterrichtsgespräch vorab folgende Vereinbarungen mit der Lerngruppe bezüglich der Vorgehensweise getroffen werden:

- Zunächst lesen alle Schüler die Aufgaben auf den Stationskarten.
- Gemeinsam wird anschließend die Station aufgebaut.
- Alle Schüler halten sich an die Regel: Bevor wir zu einer anderen Station wechseln, wird die vorherige Station wieder in ihren Originalzustand versetzt.



Teamname: _____ Datum: _____

Name des Coaches: _____

Bewertungsbogen Coach

1 = trifft voll zu 2 = trifft größtenteils zu 3 = mal so, mal so 4 = trifft weniger zu 5 = trifft nicht zu

① Mein Coach war immer gut vorbereitet.

1 2 3 4 5

② Mein Coach hat die Übungen verständlich erklärt.

1 2 3 4 5

③ Mein Coach hat voranbringend korrigiert.

1 2 3 4 5

④ Mein Coach hatte einen netten und freundlichen Umgangston.

1 2 3 4 5

⑤ Ich habe mich durch das Training bei ihm technisch verbessert.

1 2 3 4 5

⑥ Seine Anweisungen während des Spiels haben mir geholfen.

1 2 3 4 5

⑦ Ich hatte manchmal das Gefühl, als hätte er keine Lust.

1 2 3 4 5

⑧ Das Training bei ihm war abwechslungsreich.

1 2 3 4 5

⑨ Ich hatte bei ihm keine Angst, Fehler zu machen.

1 2 3 4 5

⑩ Das will ich noch unbedingt zu dieser Bewertung sagen:

